

令和7年 7月分献立表

板橋区立高島第一小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	青豆入り五目ごはん 野菜のごまあえ さつま汁	○	こめ、もちごめ、油、さとう、 ねりごま、白すりごま、 じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、きざみこんぶ、 青だいず、油あげ、とり肉、 赤みそ、白みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、青な	597	24.5
2	水	ガバオライス 豆腐と卵のスープ オレンジ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	牛乳、とり肉、れいとうとうふ、 たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、ピーマン、 赤パプリカ、青な、 オレンジ	633	24.9
3	木	コーンごはん 鶏肉の塩ねぎソースがけ わかめスープ	ジョ ア	こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、 ごま油	ジョアマスカット、とり肉、ぶた 肉、 生わかめ	つぶコーン、しょうが、長ねぎ、 にんじん、たけのこ、ほししいた け、 青な	651	29.4
4	金	【鉄分強化・七夕献立①】 シナモントースト ◆レンズ豆入りミネストローネ ビーンズサラダ	○	食パン 、ソフトマーガリン(乳不使 用)、 さとう、油、じゃがいも、 星あそびパスタ	牛乳、ぶた肉、レンズ豆、だいず、 白いんげん	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、 きゅうり、キャベツ	586	22.2
7	月	【七夕献立②】 五目ちらし寿司 スケソウタラのみそ漬けやき 七夕すまし汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 そうめん	牛乳、油あげ、スケソウタラ、 白みそ、とり肉、れいとうとうふ	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、さやいんげん、 えのきたけ、長ねぎ、オクラ	624	26.8
8	火	【とれたて村給食】 ごはん ☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐 華風和え ミルメークコーヒー	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん、 白ごま 、ごま油、 ミルメークコーヒー	牛乳、ぶた肉、だいず、 れいとうとうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、長ねぎ、 ☆トマト 、 にら、きゅうり、もやし	593	24.8
9	水	ごはん 寒ボラの三味焼き ゆで野菜のりし和え かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、寒ボラ、白みそ、のり、 なまわかめ、 たまご	しょうが、長ねぎ、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、青な、玉ねぎ	623	29.0
10	木	サンマー麺(野菜あんかけ麺) ふわふわ抹茶蒸しパン	○	ちゅうかめん 、油、 白ごま 、 でんぶん、ごま油、 こむぎこ 、 砂糖、 バター	牛乳、ぶた肉、 たまご 、とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 長ねぎ、きくらげ、にら	640	21.7
11	金	ナチオスドッグ キャベツのクリーム煮 スライスパイン缶	○	コッペパン 、油、 こむぎこ 、 じゃがいも、 バター	牛乳、ぶたひき肉、 ピザチーズ 、 とり肉、 ちゅうりよう牛乳 、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、 スライスパイン缶	611	24.2
14	月	ごはん あかうおの香り焼き 土佐酢和え もずく汁	○	こめ、むぎ、さとう、ごま油、 じゃがいも	牛乳、あかうお、花かつお、 もずく、れいとうとうふ	しょうが、にんにく、きゅうり、 だいこん、にんじん、玉ねぎ、 青な、えのきたけ	592	24.3
15	火	ドライカレー 海藻サラダ オレンジ	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、さとう、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリ、 マッシュルーム、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、もやし、 キャベツ、つぶコーン、 オレンジ	629	24.7
16	水	豚肉のしぐれごはん 豆あじのから揚げ 冬瓜汁	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも、 油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 豆あじ、油あげ、なまわかめ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 しょうが、玉ねぎ、とうがん、 えのきたけ、長ねぎ、青な	607	24.4
17	木	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ オレンジポンチ	○	スパゲッティ 、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ、 たまご	にんにく、玉ねぎ、ボイルトマト、 なす、にんじん、 みかん 、 パイン 、 おうとう 、 オレンジジュース	620	29.5

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-モド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

7月の指導目標

◎給食指導：きれいなもりつけをしよう
◎栄養指導：暑さに負けない体をつくろう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
7月分平均	552	616	694	23.0	25.4	28.4
板橋区学校給食摂取基準	547～617	611～689	690～778	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.9